

♪ 糖尿病を予防しましょう ♪



伝達会レシピ(平成 29 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

一般料理

主食・主菜・副菜をバランスよく

平成29年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《高野豆腐入りつくねバーグ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉		50g	200g
高野豆腐	… ぬるま湯で10分戻し 水気を切って みじん切りにする	6g	24g
えのき	… みじん切り	20g	80g
味噌	} A あわせておく	4g	16g
しょうゆ		3g	大さじ2/3
片栗粉		2g	大さじ1弱
油		3g	大さじ1
酒		4cc	大さじ1強
【トマトソース】			
なす	… 皮をむき1cm角に切る	10g	40g
たまねぎ	… みじん切り	30g	120g
おろしにんにく		2g	8g
油		1g	小さじ1
トマトケチャップ		7g	大さじ2弱
トマト水煮(缶)	… 粗みじん切り	40g	160g
粗引き黒こしょう		少々	適量
ミニトマト	… 洗ってへたを取る	2個	8個
かいわれ	… 洗って根をおとす	1g	4g
サニーレタス	… 洗って 手でちぎる	1枚	4枚

＜作り方＞

1. ボウルにひき肉、高野豆腐、えのき、A、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 人数分に成形する。
3. フライパンに油を熱し、2を焼く。裏返して、酒をふって蒸し焼きにする。
4. 皿にミニトマトを盛り付け、サニーレタスをしき、3を盛る。
5. 鍋におろしにんにく、油をいれて弱火にかけ、香りが出たら、なす、たまねぎを炒める。
6. 5にケチャップ、トマト水煮をくわえ、煮込む。黒こしょうで味を整え、4にかけ、上にかいわれを飾る。



※熱湯：水＝1：1で合わせるとぬるま湯になります

《のっぺい汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ごぼう	} 1cm角に切る	10g	40g
にんじん		10g	40g
しいたけ		5g	20g
板こんにゃく	… 1cm角に切り茹でる	10g	40g
油揚げ	… 油抜きし 1cm角に切る	2.5g	10g
だし汁		150cc	600cc
うすくちしょうゆ		2.5g	小さじ2弱
おろししょうが		2g	8g
片栗粉	} あわせておく	2g	大さじ1弱
水		4cc	16cc

＜作り方＞

1. ごぼうは水にさらし、水気を切る。
2. 鍋に油揚げ以外の材料をいれ火にかけ、煮る。
3. 火が通ったら油揚げを加え、うすくちしょうゆ、しょうがをいれて味をととのえる。
4. 沸騰した3に水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら椀に盛り付ける。



☆豆知識☆

のっぺい汁は佐賀の郷土料理です
お祝いの席では鶏肉を加えられる事が多いです

《炒り卵のごま和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
きゅうり	… 干切りにして さっと茹でる	40g	160g
もやし	… 茹でて軽く水気をと り、半分に切る	20g	80g
卵	… ときほぐしておく	1/4個	1個
油		0.5g	小さじ1/2
八方だし	} 混ぜて和え衣を 作っておく	6cc	大さじ1と1/2
すりごま		2g	8g

＜作り方＞

1. フライパンに油を熱し、ときほぐした卵を入れる。
2. 弱めの中火にし、菜箸ですばやく混ぜ、炒り卵を作る。
3. 炒り卵が出来たら火からおろし、冷ましておく。
4. 食べる直前にきゅうり、もやし、炒り卵を和え衣であえ、器に盛る。

《ほうじ茶寒天》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ほうじ茶葉		1g	4g
水		80cc	320cc
粉寒天	} あわせておく	0.8g	3.2g
水		10cc	40cc
さとう		2g	大さじ1弱
【きなこソース】			
きなこ	} B	3g	12g
さとう		3g	大さじ1と1/3
湯		10cc	40cc

＜作り方＞

1. 鍋にほうじ茶葉、水を入れ、沸騰させないように煮出し、火を止めてしばらく置く。
2. 茶葉を濾し再び鍋に入れ、さとう、水で溶いた粉寒天を加え、火をつけよく混ぜる。
3. 一度沸騰させ、水でぬらした型に流し入れる。
4. あら熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
5. 固まったら1cm角に切り、器に盛る。
6. 食べる直前にBをあわせ、5にかける。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加糖 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
高野豆腐入りつくねバーグ	229	14.3	12.4	14.7	66	1.8	1.3
のっぺい汁	35	1.6	0.9	5.6	25	0.3	0.6
炒り卵のごま和え	51	2.9	2.9	3.2	44	0.6	0.5
ほうじ茶寒天	34	1.1	0.8	6.5	8	0.3	0.0
合計	597	24.2	17.7	84.3	149	3.6	2.4

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 75g(トマト水煮含む)
淡色野菜 143g

野菜の量 218g



◆ MEMO ◆